

◎暑期排球訓練營課程表

歡迎鼓勵孩子踴躍報名，妥善利用暑假，為自己厚植實力、耕耘未來。歡迎報名，充實暑假，活得精采！

| 臺北市立五常國中114年暑期排球訓練營 活動地點：本校三樓活動中心 | | | |
|--|--------------------|--------------------------|----------------|
| | 第一節09:00~10:00 | 第二節10:00~11:00 | 第三節11:00~12:00 |
| 7月7日(一) | 相見歡 (自我介紹與課程說明) | 基本動作練習 (低手、高手傳接球) | 分組練習與競賽 |
| 7月8日(二) | 暖身活動 (伸展操與動態熱身) | 基本動作練習 (高手傳接球、發球練習) | 分組練習與競賽 |
| 7月9日(三) | 暖身活動 (伸展操與動態熱身) | 基本動作練習 (高、低手傳接球、發球練習) | 分組練習與競賽 |
| 7月10日(四) | 暖身活動 (伸展操與動態熱身) | 基本動作練習 (高、低手傳接球、扣球練習) | 分組練習與競賽 |
| 7月11日(五) | 暖身活動 (伸展操與動態熱身) | 基本動作練習 (高、低手傳接球、扣球練習) | 分組練習與競賽 |
| 備註 1.請學員聽從指導教練指令，不做教練規範以外之行為及危險動作。 2.參加營隊活動之學員，務必於前一小時用餐完畢。 3.請參加學員務必穿著運動服裝、運動鞋，另外暑假天氣炎熱，請自備保溫水瓶及毛巾。 4.參加學員須身體健康無心肺相關疾病，可進行中強度之體育活動。 5.若當天身體不適或突發狀況，請於中午08:30前來電請假，聯絡方式(02)2501-4320轉207。 | | | |

-----五常國中114年暑期排球訓練營報名表(名額有限，請儘速繳交至學務處體育組)-----

※亦可填好報名表及家長簽名後，拍照回傳 E-mail 至 c03@wcjhs.tp.edu.tw 體育組郭組長收

★報名費用：全部免費！

★參加人數：預計招收24名，額滿為止。

就讀學校：_____ / _____年_____班_____號 / 姓名：

我已閱讀並同意遵守上列事項及規定。

家長請簽名：_____ 家長連絡電話：_____ 學員聯絡電話：

如有疑問，請洽學務處體育組(02)2501-4320#207

臺北市立五常國中114年度暑期排球訓練營家長同意書

茲同意子弟參加貴校排球訓練營，並願意配合下列事項：

一、有宿疾者，願意告知授課教師如何協助照顧，並在同意書上註明。

二、叮嚀子弟在活動期間遵守規定，聽從師長指導，注意活動安全。

無 氣喘 腎臟病 疝氣 肺結核 血友病 易流鼻血 糖尿病 癲癇 肝炎 心臟病

白血病 蠶豆症 腫瘤部位：_____ 肢體殘障部位：_____ 曾開刀部位：_____ 過敏部位：_____

曾經骨折部位：_____ 其他：_____

學生姓名：

家長請簽名：